

# 以实心实干结真情真意

文 / 俞宏浩



▲上海援建果洛州民族高级中学

谁想不到，十年前的果洛是那样的——简陋的平房，恼人的旱厕，部分地区仍未通水通电，路面坑坑洼洼，尽是土路。令人无奈的不仅是严重的高原反应和仅占海平面54%的空气含氧量，更是落后的教育和贫瘠的医疗资源。

谁想不到，十年后的果洛是这样的——整齐的牧民定居点，完善的基础设施配套，学校翻新了，医院升级了，电灯与自来水不再是奢望，而是切实地走进了千家万户。

改变，始于十年前的那一天，当上海援青干部肩负着上海市委、政府和上海人民的嘱托迈入果洛的那一刻，一颗种子在物匮乏的高原上渐渐生根发芽。“这一程，就是要坚持住，用真心、汗水甚至是生命，为果洛的长治久安，为果洛百姓的幸福生活贡献力量。”

## “听得比谁都认真”

从5.8%到11%，看似小小的一步，背后却是无数人的努力。

这是果洛州民族高级中学2016年与2019年本科录取率的对比。在果洛当地老教师的记忆里，曾经的果洛州民族高级中学“夏漏雨，冬灌风”，“一排土房子，几排泥凳子，还有一群土娃子”。

最头疼的，是师资力量匮乏，语言不通常常让一些工作无法顺利开展，再加上恶劣的自然条件和落后的基础设施，许多老师对果洛往往“敬而远之”，即使是当地最好的高中——果洛州民族高级中学，也同样存在着大量人才缺口。

突破，从硬件设施开始。一次次的调研，让上海援青干部深深意识到当地学生、家长和教师对于现代化教学设备的渴望，在市政府和上海爱心组织的助力下，一座座现代化的教学楼拔地而起。曾经的土路消失了，硬化路面和塑胶操场守护着孩子们的双脚，路边还栽上了花草，孩子们穿上了崭新的校服，吃上了放心、健康的“营养餐”，家长们感慨，学校就是“草原上最美的建筑”。

有了好的教学条件，还要有好的授课老师。丁志伟是上海澄衷高级中学的高级教师，为了助力当地教育事业的发展，他于去年来到果洛州民族高级中学任校长助理一职，教授数学。

通过调研，丁志伟发现果洛州民族高级中学存在“教考分离”的现象，“老师教的是回事，但考试题又是另一回事”，同时，学校作息制度不尽合理，虽然可以住宿，但学生仍需要5点30分起床上课，一天下来，精神状况得不到保障，学习效率自然下降。

咬咬牙，丁志伟开始了自己的工作，规范化的考试制度建立了起来，无论是“双向细目表”还是“背常背”出题，所有的考题必须源于日常教学，不得随意；作息时间调整了，第一节晚课40分钟进行，学生有了充足的睡眠，学得自然也快了。在此过程中，丁志伟也沉下心来，学习当地语言，利用课余时间重点辅导学生……一遍听不懂，那就两遍；两遍听不懂，那就三遍四遍甚至百遍。曾有男孩觉得“老师教不会自己”，上课时经常趴着睡觉。丁志伟得知后，单独用了40分钟时间教会了他一个知识点，从此，男孩每节课都坐在了第一排，“听得比谁都认真”。

事实上，从幼儿园到高中，中职，上海援青干部对果洛州教育的帮扶涵盖了孩子们成长的全过程，上海也立志能够在当地留下一套科学规范的教学制度，一支“留得住、能工作”的教师队伍。上海援青干部还为果洛州带来了空中课堂，拉近了上海与果洛的距离，不断夯实了“输血”“造血”功能。十年来，上海共实施了54所中小学标准化、中西结合中学、职业技能学院等93个项目，并创新式地落地“异地办班”和“组团式教育”，全方位改善了果洛州的教育条件，也在全州范围内建立就业信息联络站，布设27个就业信息网点，帮助204名果洛藏族青年赴上海实现就业。

## “看得起病，看得好病，我们老百姓有福了”

在教育改善的同时，果洛州的医疗条件也在发生着变化。

2011年，玛沁县拉加镇中心医院只有8间小平房，5名医生，4张病床，当地牧民有时没有地方打吊瓶，就一手用杆子撑着吊瓶，一手拽住细绳，边吊水边骑马回家。一到冬天，零下二十多度的天气让许多患者叫苦不迭，中心医院简陋的输液室全靠一个大火炉取暖，坐得远一点，就会冻得直哆嗦。一旦涉及复杂的疾病，医生往往只能凭借经验诊疗。

难受，是看着一条条本可拯救的生命渐行渐远，肺心病是高原常见病，严重时 needing 住院治疗，但受限于卫生条件，患者通常只能居家静养。有一次，中心医院接到通知，一名肺心病危重患者需要紧急抢救，当地医生骑了10公里摩托，又骑了4小时马，再从最崎岖的地方徒步进入患者家中，可仍然没能战胜时间。时间久了，患者也没了信心，“宁可在家中听天由命，也不愿跋山涉水前赴中心医院”。

2014年，上海援建玛沁县拉加镇中心医院标准化改造建设项目正式启动。上海援青干部立即“誓言，要让果洛州的老百姓“看得起病，看得好病，看得上病”。现在的玛沁县拉加镇中心医院总面积达到了347平方米，17间住院病房同时容纳604位病人，整体楼集门诊、住院部、手术室为一体，并配备了先进的医疗设备。上海专业医疗资源的支撑、社保卡的首普及和住院一站式结算制度，让中心医院重获信任，老百姓直呼“有福了”。

玛沁县拉加镇中心医院只是十年来上海援青干部扶持当地医疗发展的一个缩影。为了改善当地的医疗卫生基础条件，上海援青干部实施了州人民医院、州妇幼保健院、州藏医院等82个项目，其中，白玉兰远程医疗信息系统与青海省、上海市34家三甲医院联通，不仅可以开展专业教学与培训，还可以及时获得医疗专家的指导，帮助解决诸多疑难杂症。上海援青干部还邀请相关力量进行传染病筛查，近3年累计完成传染病筛查28.63万人次，治疗传染病患者11643人，手术救助治疗921例，药物治疗5361人，为群众减免医疗费用1912万元。

除此之外，上海援青干部还开展了组团式帮扶，邀请上海市第九人民医院、胸科医院、华山医院等专家共计608人次走进果洛，共义诊16622人次，手术治疗396例，药物治疗2431人，每次义诊，当地百姓总会接踵而至，有的甚至驱车4小时前来求医。在义诊中，专家们也会借助“传帮带”工作方式，为全州各级医疗机构医务人员树立标杆，提升他们的医疗技术服务能力。

## “现在的生活就是好！”

“楼房的条件真好，有水，有电，还有供暖，我们再也不用怕冻病了！”

老百姓脸上的笑容，是上海援青干部帮扶工作最好的注脚，而让老百姓如此开心的，正是上海援青干部为他们建起的牧民定居点。由于当地百姓以牧民为主，长期以来，一项牛毛帐篷便是一户人家，且不论风吹雨淋，单就狭小的空间来说，就已经给牧民造成了极大的不便。

最难受的，还是冬季两季，夏季多雨，牛羊粪难，怎么点也点不着，土炉子便没法烧水；冬季严寒，买煤生火确实为牧民带来了温暖，可暖了前胸，后背冰凉，暖了后背，前胸又传来阵阵“抗议”。为了解决牧民定居问题，上海援青干部行动了起来。新建房屋630套、维修改造房屋1799套、建设综合牧民服务中心4500平方米……十年来，上海援青干部交出了一份亮眼的成绩单。

然而，楼造好了，牧民们却不愿意住，这可让上海援青干部犯了难。细细一问才知道，原来牧民习惯了无拘无束的游牧生活，相比楼房的稳定，他们还是更喜欢逐水草而徙，住进楼房总感觉“不够自由”。但牧民中也明白，游牧的生活太过艰苦，让下一代与自己受同辈的苦，他们心中也不愿意。在了解了牧民的诉求后，上海援青干部立刻携手当地干部，先从基层入手迅速开展解说工作。当老百姓看到牧民定居点良好的设施，享受到定点附近的医疗教育资源后，观念的改变水到渠成。

当然，周边的配套设施更新是必须的。十年来，上海累计建成了2132盏路灯、8954米围墙、2247所厕所、1.3万平方米党员文化活动室、3.5公里污水管网、13.26公里排水渠、1.6公里的挡土坡、4公里的防洪、12公里管网、1781口水井和60个厕所等基础设施，果洛百姓的生活也更加便利。当地生活更加便利，民族团结也因此得到增进。“别人住时，我们那里没人住，我们慢慢学会了。”别人住时，我们那里没人住，我们慢慢学会了。我们的孙子会用无线网络上网了，多看看外面的世界，对他的成长会有帮助。——一位老奶奶说。



▲“文化引领促交融、沪果携手齐乐”文旅交流文艺演出活动在上海国际旅游度假区大通音乐谷举办

# 逆行高原援果洛

口述 / 朱礼福

朱礼福，2010年至2013年，作为上海市第一批援青干部联络组组长，任青海省果洛藏族自治州市委常委、副州长。

2010年1月，中央召开了第五次西藏工作会议。当年4月的某一天上午，宝山区委书记打电话给我，说是根据中央要求，上海要选派几名援青干部，其中计划在宝山区选派一名领队。区委书记问我有什么困难？请我中午给个确切的回音。接完电话，我马上电话与妻子商量了一下。妻子问：去哪里？几年？你自己本人怎么想？然后她说：“家里的困难可以克服的，一切都由你自己决定。”有了妻子的支持，我毅然表态服从组织安排，接受组织挑选。

犹记得2010年8月6日去果洛报到的当天，老天爷就给了我们一个下马威，从西宁到果洛州大约四百多公里，而面包车足足开了十多个小时，当翻越最后一座“黑土山”时，天空漆黑，蚕豆大小的冰雹从天而降，整个白茫茫的山脉与上海的酷暑，可谓“冰火两重天”。

上海的援外工作已经积累了一些经验，但到果洛怎么开展工作，尤其是第一批如何开展好起步打好基础，这个问题严肃地摆在我们面前。经过近三个月的工作，并向果洛州委和上海市有关方面汇报，“调研起步、培训开始、规划先行、试点推进、总结提高”的20字工作思路初步形成。7名援青干部在第一个半年，分别走遍了6县44个乡镇和大多数行政村，行程2万多公里。我们大规模选送州直部门和各县乡镇干部赴上海培训，学习先进工作思路和方法，再通过这些参加培训过的同志带动一大批当地干部在理念方面发生了很多变化。

规划也是生产力。在培训凝聚更多干部群众共识的基础上，我们率先启动了城市（城镇）总体规划的修编和控制性详规的编制工作，还有所放的在旅游规划、产业规划以及教育、卫生等方面与当地有关部门一起规划编制。

在调研摸底的基础上，我们率先制定了《上海市第一批援青项目管理暂行办法》（试行），《上海市第一批援青工程建设项目管理办法》（试行），从制度上规定了项目的责任主体、项目的准备、实施、管理、验收、移交资金申请的程序。围绕工程建设前、建设和管理中三个环节，我们细化了15项必须做的工作。这些精细化的要求为果洛州的项目建设提供了操作依据，也大大改进了州县两级党员干部，虽然年龄差距大，但心里想的是同一件事——我们都是共产党员，我们都是共产党人，但心里想的是要做的就是共产党人——守好初心为共产主义事业而奋斗终身！

玛多县是果洛各县中海拔最高的。去县里报到的当天，陈耀明为当地牧民的热情所感动，也为当地艰苦的卫生条件着急。只有汇聚每一个人的力量，才能够从根子上得到改变。于是，陈耀明主动融入群众生活，并在与百姓的沟通交流中总结着现代化的卫生观念。渐渐的，老百姓的卫生习惯养成了，生活环境也越来越健康和文明。陈耀明成了百姓口中的“好儿子”，被青海省委授予“优秀共产党员”称号。

在久治县的祁家湾乡江里村挂职，有一次他当天参加县里会议后，必须在第二天上午到西宁汇报项目情况。从久治到西宁路程将近的西藏路程是880公里，他们选择从四川和甘肃那条东线走，路程短但路况复杂很多。下午六点左右，他们从县里出发了，但刚上祁家湾乡，骑着摩托车不巧摔进沟里。一路走了十六个小时到了西宁，他才发现自己嘴唇和口腔全是溃疡。第二天汇报完工作，他已经筋疲力尽。过了半年他的视网膜脱落，这是长期在高原长途跋涉、精神高度紧张的结果。他的这种敬业精神当地干部都了深刻印象。

玛多县海拔（仅次于其他几个县要好一些，但治安状况比较复杂，人们开车在路上好行驶也会遇到“车堵”，有时车子还没有起步就遭到“车堵”在班多县的请便是外省市留校的优秀大学生人才，并未受这些影响，仍然经常与当地干部一起下基层看项目访问开展开展工作。在达日县的强吾乡和任德县的梁华是一对援青“李生兄弟”，他们两个县的距离只有几十公里，所以有机会就一起住一起出，他们刚到的时候到任，住的是简易房，没有洗澡设施和卫生间，用水也十分有限。我第一次去甘德检查工作，方便时用了下早厕，这个“茅坑”就是一个“跳台”，搭在悬崖山坡上，蹲下去的时候因为内急没在，就“挂”在了上面，看了两眼直发软，他们两个几乎天天要“跳一次”，时间久了腿力自然强壮了不少。

在玛多的李明书记我均生活在州府所在地的大武镇，市委组织部的在安人选时也曾考虑到这一点。李明书记除了要完成玛多的工作外，还要协助我完成州里的一些协调工作，有时看他的脸都发紫了，问他要不要休息，他总是说：“没事”。

都会学着几个干部深入几个

在果洛高原奋斗的1105天，我理想的是如何为未来的支援打基础、利长远，时光飞逝，岁月留痕，转眼间援青已经过去10年了，巍峨的阿尼玛卿雪山向世人展示着不屈不挠的中华民族精神，潺潺的“三江源”流水滋养着亿万计的民族同胞，浓浓的藏汉情谊深深地印在我的心间。



▲2018年10月，果洛首批29名青年抵沪就业。

# 援青路上

口述 / 李峻

李峻，2013年至2016年，作为上海市第二批援青干部联络组组长，任青海省果洛藏族自治州市委常委、副州长。

2013年7月底，作为上海第二批援青干部，上海援青干部联络组组长，我与援青伙伴一行17人来到果洛，开始了为期三年的对口支援果洛工作。在果洛三年，我们始终坚持以“中央要求，当地所需，上海所能”，向基层、聚民生、打基础、重长远，完成建设项目226个，圆满完成援青各项任务。

刚来果洛时，我们发现当地干部对“上海规范”有很强的认同，这显然是第一批援青干部的功劳。那时，我们都避开了共性问题——果洛地广人稀，项目审批、建设、监管各环节人手紧张，难免疏漏，经常出现项目设计完成后发现地勘没做、会计兼职出纳、项目边做边改等问题。

如何提高效率、减少差错、加强规范？我们想到了将当地的科学决策、规范精细等优势与果洛干部群众雷厉风行的特点相结合，在充分听取当地意见基础上，将上海项目管理规范化标准和果洛地区的实际情况相结合，制订了《上海市对口支援青海省果洛州项目管理实施细则》，从项目的立项、设计、招标投标到竣工验收、档案管理，从工程进度、质量安全、资金管理等进行全方位规范。项目前期做什么、什么流程程序，每一项工作应该留下哪些档案材料，均有章可循。我们实地检查所有的上海援建项目，一年不少于2次，验收时不到现场不签字，对已批准立项后又临时修改的项目，我们“打靶”一团和气，坚持请当地有关部门“再走一遍项目更改、重新申报流程”；对重建方案中未能体现修旧如新的某文保重建项目，我们与当地干部反复论证，考虑到文保单位手续上存在空缺，最后还是将此项目搁下；对藏家碉楼民宿项目，我们挨家挨户一遍遍地说服，为游客方便，卫生间请无遮挡如何造在房间内而不堵塞下。

这些精细化的工作理念，也逐渐有效地带动了当地的干部。我们发现，果洛自身项目的管理也开始走起“上海范”。当地的受援办已自觉模仿上海工作流程（细则），进一步推出了“2.0版本”。在玛多等六县，县领导如今在敲定新项目前，都会学着几个

问题，譬如，项目能解决多少就业？后期管理成本不大不大……这种改变，远比单纯捐钱建项目更有意义，影响也更深远。

果洛州地域面积比12个上海市还要大，可平均每平方公里上却不足4人。显然，在这里集中建设大型公共设施或公益性项目所惠及的人群非常有限，服务效能远没有多建一些小型分散的项目来得高。因此，上海援青着力始终坚持80%向基层倾斜，80%向民生倾斜，着力改善基层群众的生产生活条件，突出提升基础民生保障水平，切实把有限的项目资金用到当地老百姓最需要的地方。

针对当地现状，我们在凸显生态保护前提下，有所侧重地安排产业项目，努力把百姓从每一个项目中获益。

在玛沁县大武乡哈隆村，近六成村民以股份制形式加入成立合作社。我们帮合作社建了高原牦牛奶奶源基地，集中饲养奶牛200头，产奶量上升，产奶时间也增加了一半多，所产牛奶出售给乳品公司或加工成酥油、曲拉等产品销售。村民每年可以额外分红，没活干的冬季还可以在合作社打工，收入大大增加。

草原上的游牧民居居住条件困难，大冬天也只能在帐篷、“地窝子”里过冬。选址工作万不可马虎，我们请来专家反复地勘、比选，最终确定了地质结构稳定、垦殖卫生院和草场都不远的玛沁县拉加镇作为牧民定居点。从此，来自11个贫困村的约100户特困户从游牧变为定居，入住水、电暖齐备的4幢公寓楼，生活得到了极大改善。

在海拔3700米、平均气温3.7摄氏度的拉加镇，蔬菜难以种植，当地百姓一直以来买的是从西宁长途运输、既不新鲜又价格翻倍的蔬菜。了解到这一情况，我们建了13座高原日光暖棚，产出了辣椒、黄瓜和西红柿，不仅缓解了群众吃菜难的问题，还可以帮助当地探索高原有机农业发展前景。

2015年中央扶贫开发工作会议后，上海市委要求要把“精准扶贫”工作作为上海对口支援工作的重中之重。为此，我们研究了2016年上海援建果洛项目，通过梳理优化，使扶贫项目进一步聚焦建档立卡贫困户，进一步提升农牧民增收能力。调整后，仅2016年，上海援青项目就覆盖建档立卡贫困户1047户，使3366名困难群众受益。

三年援青，在果洛这所学校，我们接受了最深刻的党性教育、最直接的情谊教育。我们不止一次听说当地干部下冰河救牛、晕导致心脏病发作的故事，也不止一次亲眼看见，在导致心脏病发作的高原，当地干部因紧急任务一路小跑，甚至通宵达旦加班。在黄河源头玛多县，我们见到了一群“敬歌的牧民，虽然家里被积雪埋掉30多羊头，却坚决不去打狼，只因为狼有利于维持生态平衡。这种奉献、对理想信念的坚守，令我们深深震撼。

离开果洛后，我们时常想起那一段贴床头就要换氧气的日子，盼望看下一次集贤“返程”的日期。在果洛的这段经历是人生的宝贵财富，我们也将这份财富带回上海的工作岗位上，不辜负果洛人民的期望，永远做沪青两地的友好使者、桥梁和纽带。

# 在援青中 擦拭初心 践行使命

口述 / 倪斌

倪斌，2016年至2019年，作为上海市第三批援青干部联络组组长，任青海省果洛藏族自治州市委常委、副州长。

从黄浦江畔到三江源头，从繁华都市到严寒牧区，从零海拔富氧地区到海拔缺氧地区，上海市第三批援青干部人才24人自2016年7月份（其中：2018年4月份增派2名）奔赴青海省果洛州开展工作，难忘的援外高寒虽然已经历过，但独特的记忆和感情已深深烙印在了我们心里。

凡事预则立，不预则废。在“上果洛”之前，我们扎实开展“思想先行，学习在先”系列活动，系统研读习近平有关扶贫开发重要思想理论体系，深刻领会中央西藏工作座谈会等重要会议精神，以不断强化理论武装为手段切实提高思想站位。前赴后继援青干部的条件比我们艰苦，他们打下了良好基础，把接力棒交到我们手中，我们只有接过时间接力棒，才能为下一批援青干部守住脱贫时间底线打下坚实基础。

有了决心意志，“上果洛”还要抓执行落实。刚进高原，440公里的山路足足走了8个小时，七拐八绕到达果洛后，已经是“天旋地转”，几名同志高原反应严重，即使是休息一晚后仍觉头重脚轻、头昏脑胀、心率、血压都或多或少了出现问题。

一边是千部人才队伍的身心健康面临危险，一边是抓好起步开展的调研计划迫在眉睫，如何抉择？面对我的压力也很大，经过反复思量，除了个别同志暂时休养外，我们还是按计划开展了两轮调研，行程4400公里。后来，这样的做法形成了制度，不管刮风下雨、日晒雨淋或道路崎岖，每年三轮项目大检查一次不落，就这样走村、串帐篷、入牧户，三年里，我们走遍了果洛州每一个自然村，到了每一个工地。记得2017年3月初，我们途经达日县查索乡，风雪交加，10米外一片白茫茫，路都看不清，原本2个多小时的车程走了5个多小时。下了车，衣服被风雪刮得呼呼作响，站都站不稳。

我们经常遇到溜车、陷车、爆胎，甚至还有生死瞬间的经历。2018年11月，因冰雪天气高速公路关闭，我们临时改道，翻越玛积雪山时，一辆车因冰雪路滑，溜出路基，直奔悬崖，所幸被一块大石头挡住了。当时车上有一位藏族司机和我们3名上海援青干部，现在想想都后怕。

援青期间，最直观的变化是大家的脸都晒黑了，白发也明显增多。有的兄弟两个月瘦了25斤，有的记忆力出现了衰退，还有好多人都掉了牙齿，最多的前前后后一共掉了5颗。但是我们始终牢记“缺氧不缺精神，环境艰苦不分散志，行动缓慢思想不能慢”，始终聚焦本职工作，上海对口援青的内涵越来越丰富，不仅在经济建设、经济工作完成升级，更在政治工作、中央要求、果洛所需、上海所能，找准工作抓手，既不大包大揽，也不做甩手掌柜，努力做到“交支票不交责任”。我们制定了《关于进一步加强上海援青项目管理的实施意见》等4份项目管理制度文件；每年初，请示州委州政府通过果洛州对口援青工作会议高规格推进工作；引入专业机构强化精细管理和专业服务；完善资金管理，构建管理细则等，紧盯当年“项目开工率、竣工验收率、

投资完成率”抢工期、抓质量。我们坚持“民生为本、产业为重、规划为先、人才为先”的原则，确保80%以上的援青资金投向基层倾斜、向民生倾斜，50%以上县援青项目资金集中用于“精准扶贫、精准脱贫”，我们交出了自己三年援青答卷……

2016年7月到2019年7月，上海市对口支援果洛州安排项目303个；全州脱贫10202户34678人，玛多县2018年率先脱贫摘帽，其他五县也于去年全部脱贫摘帽，基本做到提前“冲刺摘帽”。2017年在第一次国家考核中，上海援青排在对口援青六个省市的第一档。

那三年间，西宁果洛中学建成；职教航空班有4名学生被东航破格破例录取；工人转场植人、先天性心脏病患儿筛查手术首次走进高原；24家果洛企业、80余种高原特色农产品首次走进上海；首次开展金融帮扶，协调上海安信保险向玛沁、甘德、达日三个县开展展业农产品气象指数保险；果洛劳动力首次到上海市务工；上海有关街道（镇）、企业单位与果洛16个乡镇（镇）、28个贫困村签订结对帮扶协议书，结对协议累计达51个；沪、果爱心教育基金会等4个基金先后成立并运作；在上海首次成功举办“格萨尔走进上海大世界”果洛非遗展示和旅游展示周、玛多非物质文化遗产展示展演等活动……

这都是兄弟们拿汗水与泪水拼出来的成绩。三年来，我们不仅收获了宝贵的生活财富，还在冰与火、生与死的考验中收获了纯真的革命友谊。

感动，不仅在同志们的一次次献身中，更在家人温暖坚毅的支持中。为了不让我们在家人们温暖坚毅的支持中，为了不让我们家人总惦记在我们心中，电话里只有关切和祝福。有位藏族母亲的母亲住进了肿瘤医院，可直到快要手术时，他才知悉，唯一能做的就是为自己的母亲祈祷。

回沪之后，每每想起与果洛干部群众挥洒泪雨、执手相送的感人场面，我们唏嘘不已。当地群众送给我们“二十四扎西”的美誉，让我们引以自豪。我们还将继续关注 and 关心着他们的点滴，继续用自己的绵薄之力回报沪青两地的养育之情。

过去十年我们在硬件上投入较多，软件投入上相对比较薄弱。接下来，我们将加大软件投入。在人才建设上，我们希望能将人才培养引进计划纳入“十四五”规划，通过两地合作，通过深化我们的“组团式”服务，把需要的人才才回果洛，与基础设施建设相配套。

最近我们在设想打造“人才飞虹”，比如，策划邀请一批专家研究如何改进提升果洛的教学质量，专家人才可以在果洛调研，回上海研究，通过一个项目、一段时间的密切交流来满足果洛对教学研究人才的需求。去年7月份，我们第四次上海援青干部抵达果洛，接过了对口支援帮扶的“接力棒”。在过去的一年，我们已经全面融入了果洛当地的工作和生活。接下来两年，我们要传承优良传统，奋力跑出这一棒的速度。果洛，未来可期。

# 果洛未来可期

口述 / 冯志勇

冯志勇，2019年至今，作为上海市第四批援青干部联络组组长，任青海省果洛藏族自治州市委常委、副州长。

上海援青到今年刚好是十周年。在我看来，这十年上海援青带来的最大变化是果洛的民生事业得到了快速发展。

在教育方面，我们在果洛州县、乡镇的教学场所、学生宿舍、教学设施等方面投入了大量的资金，帮助提升改造硬件设施，我们在果洛建设了54所标准化学校。其中，西宁果洛中学已于2019年8月投入运营。

同时，我们在教师队伍建设上也投入大量人力物力，加大教师队伍培训力度，西宁果洛中学已加盟大同教育集团，并与上海大同中学开展师资培训、学科建设、校园发展等全方位合作。果洛州民族高级中学本科录取率从2016年的5.8%上升到2019年的11%。

特别是从去年开始“组团式”教育援青后，果洛的教育理念、教育方式和办学的机制方面有了显著的变化。

在医疗卫生方面，我们对果洛州县、乡镇医疗机构进行基础设施投入，推动构建三级诊疗体系，逐步提升了基本公共卫生服务保障能力。同时，我们开展了“青翼慈善光明行”和“久治光明行”等专项巡回医疗项目，有效减少了因病致贫因病返贫现象，社会反响积极。

通过援建，果洛建成州级公立医院、6县公立医院、45个乡镇卫生院和74个贫困村卫生室“云医院”信息系统，覆盖率达100%。当地病患在果洛的乡镇卫生院就能远程连接到上海三甲医院，在这方面，果洛老百姓的获得感是非常强的。

从去年开始，我们在果洛提供了“组团式”服务，对果洛的医护人员人才给予系统性帮助。果洛州人民医院的院长、相关科室的主任在上海与之一一对应，从去年8月起，果洛州人民医院的门诊量提升了27%。

在帮助牧民脱贫方面，到今年年底果洛188个村要实现全面乡村振兴，我们的援青项目支持了其56个合作社，这些合作社的运转状况都比那好，农牧民通过合作社的工作领取薪酬，通过合作社，牧场人敢得到分红。

通过上海市消费扶贫项目，使得果洛牦牛肉在上海得到全面的宣传，特别是今年的“五五购物节”期间，上海认购订单金额就达到近3000万元。

把以上三方面结合起来看，上海援青十年给牧区牧民的生产生活方式带来了根本性的变化。

从生产方式来说，以前，这里的农牧民一家一户自己养牦牛，然后随机出售，基本上没有产业的概念。援青十年，我们逐步将生态畜牧业产业的理念融入援青项目中，以合作社为基础，开始构建生态畜牧业的产业链，使牧区的农牧民知道产业是怎么产生的，如何来满足市场的需求。

从生活方式来说，我们参与了异地扶贫搬迁项目，并将产业项目同步布局，使牧区老百姓的生产方式从原来的游牧逐渐过渡到定居，在这个过程中，老百姓变得更关注个人健康，更愿意融入城镇化生活。

在跟果洛当地农牧民的交流过程中，我们感到这十年，从上海来的一批又一批的援青干部和专业人才，与果洛各方面进行了深层次的互动交流交融，在互动中影响着当地人的思想、观念，这为我们未来的援青工作打下了坚实的基础。

有了这一坚实基础，我们对未来充满信心。接下来我们计划继续按照果洛的资源禀赋，把“输血”转化为“造血”产业，通过产业发展带动牧区各方面的进步，特别是让农牧民的收入持续增加。发展产业最关键的就是要把产业变成产品，产品变成商品。通过我们这批援青干部的努力，我们加强了果洛的牛产品能够被大都市的城市居民接受，不但接受，而且还非常喜欢。通过改善畜产品的品质、品质和风味，反过来可以促进我们在食品加工各个环节的能力提升。

打个比方，比如说像果洛现有的摩梭车厂，可能会有三五根牛毛混在牛肉里面，按照当地的消费习惯，冲洗一下就能解决问题，但是如果这个产品成为商品到了上海，那么就一根牛毛也不能有。

再往产业链的前端看，需要改善牦牛的品质和口感，所以我们在做两件事，一是要完善牦牛产品的产业链，促进养殖、屠宰、销售和冷链物流配齐全产业链的建设，通过市场来倒逼产业链的建设。另一方面，我们正在果洛的甘德县试点牦牛产品增值计划，通过品种复壮、分类收牧、科学繁育等措施提升牦牛的品质和出肉率，一旦试点成功，两个方面的合作可使当地的牦牛产品升值……

过去十年我们在硬件上投入较多，软件投入上相对比较薄弱。接下来，我们将加大软件投入。在人才建设上，我们希望能将人才培养引进计划纳入“十四五”规划，通过两地合作，通过深化我们的“组团式”服务，把需要的人才才回果洛，与基础设施建设相配套。

最近我们在设想打造“人才飞虹”，比如，策划邀请一批专家研究如何改进提升果洛的教学质量，专家人才可以在果洛调研，回上海研究，通过一个项目、一段时间的密切交流来满足果洛对教学研究人才的需求。去年7月份，我们第四次上海援青干部抵达果洛，接过了对口支援帮扶的“接力棒”。在过去的一年，我们已经全面融入了果洛当地的工作和生活。接下来两年，我们要传承优良传统，奋力跑出这一棒的速度。果洛，未来可期。

2019年9月，上海19家三甲医院的36名副高以上专家在果洛开展巡回医疗



▲2019年9月，上海19家三甲医院的36名副高以上专家在果洛开展巡回医疗

# 在援青中 擦拭初心 践行使命

口述 / 倪斌

倪斌，2016年至2019年，作为上海市第三批援青干部联络组组长，任青海省果洛藏族自治州市委常委、副州长。

从黄浦江畔到三江源头，从繁华都市到严寒牧区，从零海拔富氧地区到海拔缺氧地区，上海市第三批援青干部人才24人自2016年7月份（其中：2018年4月份增派2名）奔赴青海省果洛州开展工作，难忘的援外高寒虽然已经历过，但独特的记忆和感情已深深烙印在了我们心里。

凡事预则立，不预则废。在“上果洛”之前，我们扎实开展“思想先行，学习在先”系列活动，系统研读习近平有关扶贫开发重要思想理论体系，深刻领会中央西藏工作座谈会等重要会议精神，以不断强化理论武装为手段切实提高思想站位。前赴后继援青干部的条件比我们艰苦，他们打下了良好基础，把接力棒交到我们手中，我们只有接过时间接力棒，才能为下一批援青干部守住脱贫时间底线打下坚实基础。

有了决心意志，“上果洛”还要抓执行落实。刚进高原，440公里的山路足足走了8个小时，七拐八绕到达果洛后，已经是“天旋地转”，几名同志高原反应严重，即使是休息一晚后仍觉头重脚轻、头昏脑胀、心率、血压都或多或少了出现问题。

一边是千部人才队伍的身心健康面临危险，一边是抓好起步开展的调研计划迫在眉睫，如何抉择？面对我的压力也很大，经过反复思量，除了个别同志暂时休养外，我们还是按计划开展了两轮调研，行程4400公里。后来，这样的做法形成了制度，不管刮风下雨、日晒雨淋或道路崎岖，每年三轮项目大检查一次不落，就这样走村、串帐篷、入牧户，三年里，我们走遍了果洛州每一个自然村，到了每一个工地。记得2017年3月初，我们途经达日县查索乡，风雪交加，10米外一片白茫茫，路都看不清，原本2个多小时的车程走了5个多小时。下了车，衣服被风雪刮得呼呼作响，站都站不稳。

我们经常遇到溜车、陷车、爆胎，甚至还有生死瞬间的经历。2018年11月，因冰雪天气高速公路关闭，我们临时改道，翻越玛积雪山时，一辆车因冰雪路滑，溜出路基，直奔悬崖，所幸被一块大石头挡住了。当时车上有一位藏族司机和我们3名上海援青干部，现在想想都后怕。

援青期间，最直观的变化是大家的脸都晒黑了，白发也明显增多。有的兄弟两个月瘦了25斤，有的记忆力出现了衰退，还有好多人都掉了牙齿，最多的前前后后一共掉了5颗。但是我们始终牢记“缺氧不缺精神，环境艰苦不分散志，行动缓慢思想不能慢”，始终聚焦本职工作，上海对口援青的内涵越来越丰富，不仅在经济建设、经济工作完成升级，更在政治工作、中央要求、果洛所需、上海所能，找准工作抓手，既不大包大揽，也不做甩手掌柜，努力做到“交支票不交责任”。我们制定了《关于进一步加强上海援青项目管理的实施意见》等4份项目管理制度文件；每年初，请示州委州政府通过果洛州对口援青工作会议高规格推进工作；引入专业机构强化精细管理和专业服务；完善资金管理，构建管理细则等，紧盯当年“项目开工率、竣工验收率、

投资完成率”抢工期、抓质量。我们坚持“民生为本、产业为重、规划为先、人才为先”的原则，确保80%以上的援青资金投向基层倾斜、向民生倾斜，50%以上县援青项目资金集中用于“精准扶贫、精准脱贫”，我们交出了自己三年援青答卷……

2016年7月到2019年7月，上海市对口支援果洛州安排项目303个；全州脱贫10202户34678人，玛多县2018年率先脱贫摘帽，其他五县也于去年全部脱贫摘帽，基本做到提前“冲刺摘帽”。2017年在第一次国家考核中，上海援青排在对口援青六个省市的第一档。

那三年间，西宁果洛中学建成；职教航空班有4名学生被东航破格破例录取；工人转场植人、先天性心脏病患儿筛查手术首次走进高原；24家果洛企业、80余种高原特色农产品首次走进上海；首次开展金融帮扶，协调上海安信保险向玛沁、甘德、达日三个县开展展业农产品气象指数保险；果洛劳动力首次到上海市务工；上海有关街道（镇）、企业单位与果洛16个乡镇（镇）、28个贫困村签订结对帮扶协议书，结对协议累计达51个；沪、果爱心教育基金会等4个基金先后成立并运作；在上海首次成功举办“格萨尔走进上海大世界”果洛非遗展示和旅游展示周、玛多非物质文化遗产展示展演等活动……

这都是兄弟们拿汗水与泪水拼出来的成绩。三年来，我们不仅收获了宝贵的生活财富，还在冰与火、生与死的考验中收获了纯真的革命友谊。

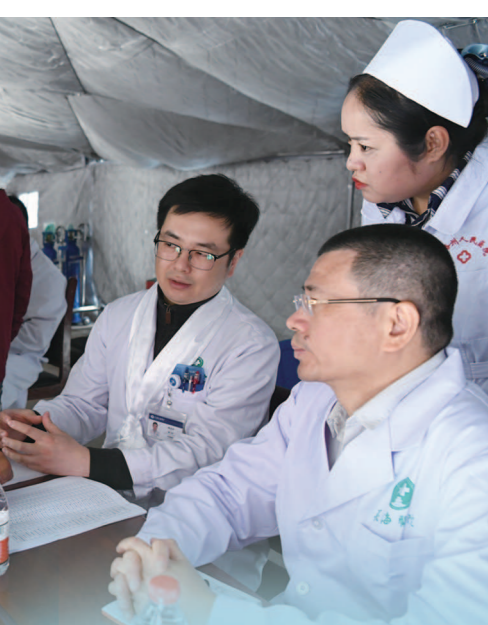
感动，不仅在同志们的一次次献身中，更在家人温暖坚毅的支持中。为了不让我们在家人们温暖坚毅的支持中，为了不让我们家人总惦记在我们心中，电话里只有关切和祝福。有位藏族母亲的母亲住进了肿瘤医院，可直到快要手术时，他才知悉，唯一能做的就是为自己的母亲祈祷。

回沪之后，每每想起与果洛干部群众挥洒泪雨、执手相送的感人场面，我们唏嘘不已。当地群众送给我们“二十四扎西”的美誉，让我们引以自豪。我们还将继续关注 and 关心着他们的点滴，继续用自己的绵薄之力回报沪青两地的养育之情。

过去十年我们在硬件上投入较多，软件投入上相对比较薄弱。接下来，我们将加大软件投入。在人才建设上，我们希望能将人才培养引进计划纳入“十四五”规划，通过两地合作，通过深化我们的“组团式”服务，把需要的人才才回果洛，与基础设施建设相配套。

最近我们在设想打造“人才飞虹”，比如，策划邀请一批专家研究如何改进提升果洛的教学质量，专家人才可以在果洛调研，回上海研究，通过一个项目、一段时间的密切交流来满足果洛对教学研究人才的需求。去年7月份，我们第四次上海援青干部抵达果洛，接过了对口支援帮扶的“接力棒”。在过去的一年，我们已经全面融入了果洛当地的工作和生活。接下来两年，我们要传承优良传统，奋力跑出这一棒的速度。果洛，未来可期。

2019年9月，上海19家三甲医院的36名副高以上专家在果洛开展巡回医疗



▲2019年9月，上海19家三甲医院的36名副高以上专家在果洛开展巡回医疗

# 在援青中 擦拭初心 践行使命

口述 / 倪斌

倪斌，2016年至2019年，作为上海市第三批援青干部联络组组长，任青海省果洛藏族自治州市委常委、副州长。

从黄浦江畔到三江源头，从繁华都市到严寒牧区，